

MEDITASI , REIKI DAN CAKRA

MEDITASI KESADARAN NAFAS DARI @HERBIYU

Udah tau kan meditasi kesadaran nafas . Intinya saat bernafas kita harus sadar & pikiran kita hadir bersama dengan nafas kita.

Caranya seperti ini :

1. Saat nafas kosong. rasakan kekosongan itu
2. Tarik nafas pelan-pelan. rasakan udara mengalir di hidung
3. Buang nafas pelan-pelan. rasakan udar mengalir di hidung keluar dari paru-paru.

Klo sudah mahir, kita bisa lakukan meditasi kesadaran nafas yg lebih detail lagi :

1. Saat nafas kosong. rasakan kekosongan itu.
2. Ada keinginan untuk menarik nafas. Sadari munculnya niat ini.
3. Mulailah menarik nafas. katakan dalam hati : “saya menarik nafas”
4. Tarik nafas pelan-pelan. rasakan udara mengalir di hidung
5. Rasakan dada mengembang. Paru-paru mulai penuh.
6. timbul niat untuk berhenti menarik nafas. Sadari niat ini.
7. Berhenti menarik nafas. Katakan dalam hati : “saya berhenti menarik nafas”
8. Setelah dada penuh, paru-paru mulai bereaksi. timbul niat membuang nafas. sadari munculnya niat ini.
9. buanglah nafas. katakan dalam hati : ” saya mulai membuang nafas”
10. Buang nafas pelan-pelan. rasakan udara mengalir di hidung keluar dari paru-paru.
11. udara mulai habis, timbul niat untuk berhenti membuang nafas. sadari munculnya niat ini.
12. berhentilah membuang nafas. katakan dalam hati : “saya berhenti membuang nafas” diteruskan..

bila perhatian anda teralihkan oleh sesuatu hal lain. Sadari dan berkatalah dalam hati: ” pikiran saya teralihkan “, habis itu pindahkan pusat perhatian kembali ke nafas anda.

Inilah esensi dari meditasi kesadaran nafas. bukan hanya sadar akan nafas, tapi juga sadar akan kesadaran anda. Lho kok gitu.. kalimat terakhir salah secara logika ya ? hahaha

Latihan ini berguna sekali untuk :

1. meningkatkan kepekaan. Anda akan memperhatikan hal-hal yang tidak anda perhatikan sebelumnya, dapat dibilang Anda lebih peka.
2. Meningkatkan kualitas energi & stabilitas energi dalam tubuh
3. Menenangkan pikiran dengan memfokuskan pikiran pada satu perhatian : nafas

SILAT GAIB DARI@SANFAK2000

Untuk mencoba teknik ini, dianjurkan :

- di tempat yang agak luas (minimal ukuran 3 x 3m), karena gerakan yang datang bisa apa saja. dasar pengalaman yang lalu, ada yang ngelosor di lantai pakai jurus ular, trus ada yang loncat2 kaya sun go kong, kungfu, tapi ada juga yang lembut kaya tai chi gitu, dlsb.

-ada yang menemani (untuk membantu menghentikan gerakan, apabila sampai tidak terkendalikan, biasanya karena takut, kaget, dll), tapi jarang terjadi sih.

CARANYA

1. Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing2, agar dapat diberikan kesempatan untuk menguasai Silat/kungfu gaib, atau apa saja yang anda rasa nyaman untuk sebutannya.
2. tarik dan buang nafas secara perlahan2 dengan santai selama 7x sambil meniatkan untuk rilek dan konsentrasi.
3. setelah merasa santai/rilek, dalam posisi berdiri, kedua tangan dirangkapkan di depan dada (tidak menempel di dada, kira-kira 10cm dari depan dada), kedua mata ditutup.
4. Konsentrasi, pikiran jangan kemana2, nafas normal saja, dan tunggu sekitar 5 menit. Kalo nggak bisa dalam waktu 5menit, jangan diteruskan, coba lagi beberapa jam kemudian.
5. biasanya gerakan itu akan datang dengan sendirinya, dimulai dengan tanda-tanda buku jari kiri/kanan atau keduanya akan menekuk ke dalam dengan sendirinya. tetap rilek dan ikutin saja.
6. makin lama, akan ada seperti sesuatu yang mendorong/menarik kedua tangan untuk menjauh dan melakukan gerakan silat, jangan dilawan, ikutin saja gerakan tersebut, jadi dah, anda main silat/kungfu sendiri.
7. untuk menghentikan cukup dengan niat, dan gerakan diperlambat sampai dapat anda hentikan sendiri.
8. kalo nggak bisa berhenti, ya selamat bersilat sampe pagi deh

Biasanya dalam 1-3kali percobaan sudah bisa. Untuk tahap awal, jangan terlalu lama, cukup 5 menit maksimal. seterusnya ya di atur saja sendiri.

PENJELASAN DARI @NAIKGUNUNG

Kalo di aliran Shaolin yg saya pelajari, tehnik ini dinamakan tehnik untuk melepas Chi. Jadi, selama berlatih chikung, atau tehnik2 tenaga dalam lain yg serumpun, energi chi akan disimpan ke tan tien, dan akan berakumulasi terus menerus selama masih terus berlatih.

Dengan tehnik pelepasan chi, yg hampir mirip2 dengan tehniknya bro sanfak, maka chi yg tersimpan di tantien dibebaskan untuk bergerak menyebar keseluruh tubuh secara Dinamis yg akibatnya juga akan menggerakkan anggota tubuh kita ketika aliran chi mengalir melewati anggota tubuh tersebut. Jadi kalo di tempat saya hal ini tidak ada hubungannya dengan jin khadam dkk tapi murni aliran energi alami dari dalam tubuh

kita. Semakin besar simpanan energi yg dimiliki seseorang maka akan semakin kuat pula gerakan yg dihasilkan.

Aliran energi ini mengikuti prinsip2 energi follows the mind, atau energi mengikuti pikiran, maka ketika kita memerintahkan energi itu bergerak utk menirukan silat cimande misalnya, maka dia akan menggerakkan anggota tubuh kita menirukan silat cimande, selama ada referensi dari bawah sadar kita. Jadi selama kita pernah melihat, mendengar, membaca silat yg ingin kita mainkan maka energi chi atau tenaga dalam tersebut akan menampilkan gerakan sesuai dengan penafsiran kita

Jadi menurut saya, gerakan yg keluar akan menjadi tidak akurat krn gerakan2 yg ditampilkan bukanlah gerakan yg sesungguhnya tapi adalah gerakan silat yg merupakan penafsiran pribadi dari si pelaku. Tapi pada tingkatan mahir, dimana seorang praktisi memiliki energi yg sangat-sangat besar, ada kemungkinan energinya mampu menembus batasan ruang sehingga mampu menyadap kemampuan silat yg dimiliki org lain secara akurat, cuman saya belum pernah liat yg bisa kayak gini

Bedanya antara latihan pelepasan chi yg saya praktekan dengan silat ghaibnya bro sanfak; latihan pelepasan chi tidak mengarahkan chi menjadi bentuk gerakan2 silat, tapi chi dibiarkan mengalir bebas sesuai dengan kehendaknya sendiri.

Energi Chi atau tenaga dalam memiliki sifat dasar seperti udara, yaitu mengalir ke tempat yg tekanannya rendah. Setiap bagian tubuh kita memiliki kadar chi yg berbeda2, terutama bila bagian tubuh itu sakit, maka kadar chi-nya akan rendah sekali. Dengan melepaskan chi dengan bebas, maka chi akan mengalir menurut sifatnya yaitu mengalir dari yg tekanan chi-nya besar (tantien) ke tempat yg tekanan chinya rendah (organ yg sakit) sehingga latihan pelepasan chi ini akan mensirkulasikan chi ke seluruh tubuh secara alami untuk memperbaiki dan menyehatkan kembali organ2 yg sakit.

Latihan ini dilatih secara teratur terutama setelah latihan fisik dimana ada kemungkinan terjadi cedera2 kecil yg tidak terdeteksi, tujuannya adalah menjaga tubuh tetap sehat dan bugar serta bebas cedera. Btw gerakan yg dihasilkan tidak rapi seperti gerakan silat, tapi cenderung berantakan, bisa spt org menari, lompat2, tendang sana sini, pokoknya gak beraturan tergantung kemana chi-nya mengalir, praktisi hanya mengalir mengikuti dengan pikiran yg diam tidaj ikut campur.

PENGAKTIFAN CAKRA DARI @KIGEDE ANUNE

Pengantar DIKIT :

Sebagaimana diketahui kaskuser, ada 7 Cakra pada tubuh manusia. Masing-masing cakra memiliki kegunaan sendiri2, meskipun pada dasarnya adalah sama saja..

Orang yg sudah mampu menguasai cakranya ia akan memiliki kelebihan2 yg terbagi juga menjadi 7 kelebihan. salah satunya adalah bisa melihat ETHER (makhluk halus) itu pada tingkatan... ke-2...

SElanjutnya ada tahap 3 s/d 6 dan sebagainya... sampai tingkat 7... merupakan tingkatan tertinggi....

Pada tingkat ini tidak bisa dijelaskan secara singkat..,

Banyak cara membuka cakra seperti yg diajarkan oleh Tokoh2 Spiritual, dan Guru2 Meditasi, mereka punya cara tersendiri untuk membuka cakra pada tubuh manusia....

DiTread ini saya tidak akan menjelaskan dimana dan letak2 cakra tsb. dan tidak menjelaskan bagaimana kelebihan cakra tsb.

Bisa jadi teknik ini akan membuka cakra 1 atau ke 2 atau ke 6, bisa jadi ya bisa jadi tidak.. Namun yg pasti bukan cakra ke 7...

Namun saya akan men-SHARE TEKNIK PRAKTIS MEMBUKA CAKRA...dan TEKNIK MEnggunakan Cakra tsb....untuk Tujuan Sehari2...

Teknik ini adalah teknik sangat mudah dan bila dijalankan dg sungguh2 (rutin) DIJAMIN cAKRANYA TERBUKA..

Teknik PRaktisnya :

- 1) Ambil Posisi RILEKS, (wajib),
- 2) Posisi tubuh terserah kita (mau pas sambil nonton tv, duduk santai, atau pas apa saja deh, TAPI Jangan Posisi Tidur...karena bisa tidur beneran...(he.2x)
- 3) Tarik Nafas Panjang melalui Mulut.... Perut Dikembungkan (Wajib)
- 4) Keluarkan Nafas melaui Hidung Perut dikempeskan (wajib)
- 5) Ulangi no.3 & 4, 7 kali...(Wajib)...
- 6) Setelah itu IKUTI gerakan nafas KELuar masuknya melalui hidung mulut rapat, dengan rileks...
- 7) Rasakan gerakan Nafas tsb mengalir ke seluruh tubuh.....
- 8) Lambat laun energi tsb akan perlahan2 berhenti sejenak di berberapa titik tertentu di tubuh kita...
Ikuti saja jangan ditahan.. kemudian akan bergerak ke titik selanjutnya. ikuti dan jangan ditahan....
sampai berhenti di satu titik (finish), rasakan energi tsb, HANYA MERASAKAN SAJA JANGAN DI KENDALIKAN....(ini wajib)...
- 9) Setelah kita merasa nyaman kalo mau di sudahin (berhenti ya gak apa2).

Sekarang UJI PRAKTEKnya ...

contoh penggunaannya :

Misalnya kita punya Keinginan yg sangat kita inginkan (misalnya ingin di sukseskan sebuah Project, atau ingin mendapatkan Uang melalui berdagang, ATau apa saja deh...terserah)

Setelah kita tentukan dengan bulat tujuan kita, ambil posisi gunakan teknik diatas.... yang akan anda rasakan adalah :

- 1) yang pertama kali muncul dalam benak anda adalah KEKAWATIRAN atau ketakutan akan ketidak berhasilan tujuan anda...
- 2) ikuti terus,, jangan dilawan... dan akan merasakan kekawatiran tsb perlahan2 memudar...dan sirna...
- 3) setelah hilang kekawatiran tsb, akan muncul keyakinan bahwa tujuan anda akan berhasil.... ikuti energi (perasaan yakin tsb)...
- 4) Setelah Energi (perasaan yakin tsb) berhenti disatu titik,, terus rasakan sampai membentuk energi yg sangat besar... KEMUDIAN KATAKAN DALAM HATI AKU MENGENDALIKAN ENERGI INI..... (Wajib)...
- 5) setelah merasa cukup kalo mau berhenti ya gak apa2....

Kemudian apa hasilnya..... eh..... Tujuan ingin capai mengalir begitu saja....

BaiKlah sy akan menjelaskannya.

Pada awal tread itu kan dijelaskan bahwa kondis kita harus rileks, trus mengambil nafas panjang perut dikembungkan dan keluarkan nafas perut dikempeskan...hanya 7 kali saja..sebagai Pembuka..

Kenapa???

Ketika kita menarik nafas panjang perut dikembungkan dan mengeluarkannya perut dikempeskan, kalo kita ""Sadari""... sesungguhnya ada sebuah titik dintara anus dan kemaluan..

(bila kita rasakan dg seolah2 ada titik tsb yg seperti terbuka dan tertutup)...

Dan sy juga mengatakan pada contoh, di awal tread, "".....yg muncul pertama adalah rasa kawatir/ketakutan....."".

Mengapa demikian....

Karena Karena pada tahap itu, **yg mengalir adalah CAKRA BUMIi....**

Sifat cakra ini adalah berkaitan dengan unsur kemampuan kita untuk bertahan hidup di dunia,, kemampuan bertahan dalam meghadapi segala persoalan duniawi....

Dalam awal tread juga sy jelaskan teknik untuk menghilangkan ketakutan tsb....
dan Dalam kenyataan sehari2 orang banyak mengalami ketakutan/kekawatiran..ketika
menghadapai sesuatu (aktivitas tertentu)....
Dan kebanyakan orang justru akan mencari solusinya melalui orang lain atau sesuatu
diluar dirinya sendiri.

Kenapa saya lebih menekankan pada posisi Rileks(sasi), ?? sebab Teknik Rileksasi ini
akan lebih mudah dilakukan oleh setiap orang... Posisi Rileks.. ini tidak mengharuskan
seorang harus melakukannya posisi tertentu....

Tapi seseorang bisa saja melakukan Rileks pada posisi apa saja, yg di anggap nyaman
oleh dirinya..

Bukanlah itu lebih praktis ketimbang kita melakukannya pada posisi tertentu,,.....

.....